

Питание в МБДОУ «Детский сад №10 «Кораблик»

Питание в ДОУ осуществляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 к составлению меню для организации питания детей разного возраста.

Питание в ДОУ удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии в соответствии с таблицей 3.

Таблица 3

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

| | |
|-------------------------|-----------|
| | 3 - 7 лет |
| Энергия (ккал) | 1800 |
| Белок, г | 54 |
| <*> в т.ч. животный (%) | 60 |
| <***> г/кг массы тела | - |
| Жиры, г | 60 |
| Углеводы, г | 261 |

Питание в ДОУ организовано в соответствии с примерным десятидневным меню, разработанным и утвержденным заведующим, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях.

В примерном меню содержание белков составляет 12 - 15% от калорийности рациона, жиров 30 - 32% и углеводов 55 - 58%.

В меню учитываются особенности питания нашего региона и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

При составлении примерного десятидневного меню ДОУ руководствуется распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 4 СанПиН 2.4.1.3049-13.

Таблица 4

Распределение калорийности между приемами пищи в %

| | |
|--|------------|
| Для детей с дневным пребыванием 12 час | |
| завтрак | (20 - 25%) |
| 2 завтрак | (5%) |
| обед | (30 - 35%) |
| Полдник | (10 - 15%) |
| Ужин | (20 - 25%) |

В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный прием пищи - второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

Фактический рацион питания соответствует утвержденному примерному десятидневному меню.

Завтрак состоит из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка. Обед включает закуску (салат или порционные

овощи, сельдь), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник включает напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема, допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

Ужин включает рыбные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин).

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от их времени пребывания в дошкольных образовательных организациях, представлен в таблице 5.

Таблица 5

Режим питания детей ДОО

| Время приема пищи | Режим питания детей в дошкольных группах с пребыванием детей 12 часов |
|-------------------|---|
| 8ч 15м -8ч 50м | завтрак |
| 10ч 00м-10ч 10м | второй завтрак |
| 11ч 30м-12ч 30м | обед |
| 15ч 15м-15ч 30м | полдник |
| 16ч 20м-16ч 45м | ужин |

Меню, утвержденное заведующим ДОО выставляется в родительском уголке за предыдущий, текущий и следующий день.